มหาสติปัฏฐานสูตร

อุทเทสวารกถา

[๒๗๓] ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้-

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ในกุรุชนบท มีนิคมของชาวกุรุ ชื่อว่า กัมมาสทัมมะ ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย

ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระผู้มีพระภาคว่า พระพุทธเจ้าข้า

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระพุทธภาษิตนี้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย

หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ

เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน
หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ

๔ ประการ เป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย
ภิกษุในธรรมวินัยนี้

พิจารณา**เห็นกายในกาย**อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑

พิจารณา**เห็นเวทนาในเวทนา**อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑
พิจารณา**เห็นจิตในจิต**อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑

พิจารณา**เห็นธรรมในธรรม**อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑ ฯ

จบอุทเทสวารกถา

กายานุปัสสนา

อานาปานบรรพ

[๒๗๔] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างไรเล่า
ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า

เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น

ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงหายใจเข้า

ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ขยัน

เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่า เราชักยาว
เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่า เราชักสั้น

แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น

ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า

ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า

ดังพรรณนามาฉะนี้

(วิปัสสนา)

ภิกษุย่อม

พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายใน(ที่)กายอยู่ ฯ

จบอานาปานบรรพ

อิริยาปถบรรพ

[๒๗๕] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุ

เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน

เมื่อยืนก็รู้ชัดว่าเรายืน

เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่าเรานั่ง

เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่าเรานอน หรือ

เธอตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดๆ ก็รู้ชัดอาการอย่างนั้นๆ

ดังพรรณนามาฉะนี้

(วิปัสสนา)

ภิกษุย่อม

พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายใน(ที่)กายอยู่ ฯ

จบอิริยาปถบรรพ

สัมปชัญญบรรพ (วิธีทำความรู้สึกตัว)

[๒๗๖] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง

ภิกษุย่อมทำความรู้สึกตัว

ในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก (เช่น การสร้างจังหวะแนวหลวงพ่อเทียน) ในการทรงผ้าสังฆาฏิบาตรและจีวร (การแต่งกายของฆราวาส)

ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ (ระบบทางเดินอาหาร ระบบขับถ่าย)

ย่อมทำความรู้สึกตัว ในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ (อิริยาบถ 4 / อิริยาปถบรรพ)

การตื่น การพูด การนิ่ง (กาย วาจา ใจ)

ดังพรรณนามาฉะนี้

(วิปัสสนา)

ภิกษุย่อม

พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายใน(ที่)กายอยู่ ฯ

จบสัมปชัญญบรรพ

ปฏิกูลมนสิการบรรพ (อาการ 32)

[๒๗๗] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุย่อมพิจารณา

เห็นกายนี้แหละ แต่พื้นเท้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุดรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาด

มีประการต่างๆว่า มีอยู่ในกายนี้

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต (ของแข็ง)

ปอด ไส้ใหญ่ ไส้(น้อย)ทบ อาหารใหม่ อาหารเก่า (อากาศ หรือ ผ่านช่องว่าง)

ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร (ของเหลว)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนไถ้มีปากสองข้าง เต็มด้วยธัญชาติต่างชนิดคือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร บุรุษผู้มีนัยน์ตาดีแก้ไถ้นั้นแล้ว พึงเห็นได้ว่า นี้ข้าวสาลี นี้ข้าวเปลือก นี้ถั่วเขียว นี้ถั่วเหลือง นี้งา นี้ข้าวสาร ฉันใด

ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณา

เห็นกายนี้แหละ แต่พื้นเท้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุดรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาด

มีประการต่างๆว่า มีอยู่ในกายนี้

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต (ของแข็ง)

ปอด ไส้ใหญ่ ไส้(น้อย)ทบ อาหารใหม่ อาหารเก่า (อากาศ หรือ ผ่านช่องว่าง)

ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร (ของเหลว)

ดังพรรณนามาฉะนี้

(วิปัสสนา)

ภิกษุย่อม

พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายใน(ที่)กายอยู่ ฯ

จบปฏิกูลมนสิการบรรพ

ธาตุมนสิการบรรพ (ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม)

[๒๗๘] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุย่อมพิจารณา

เห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ ตั้งอยู่ตามปรกติ

โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้
ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้ว แบ่งออกเป็นส่วน

นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง ฉันใด

ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน

ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ ตั้งอยู่ตามปรกติ

โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้

ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

ดังพรรณนามาฉะนี้

(วิปัสสนา)

ภิกษุย่อม

พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายใน(ที่)กายอยู่ ฯ

จบธาตุมนสิการบรรพ

นวสีวถิกาบรรพ (ป่าช้า 9)

[๒๗๙] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่า พึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า

ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด

เธอย่อมน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้

ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังพรรณนามาฉะนี้

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฯลฯ
อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯ

(วิปัสสนา)

ภิกษุย่อม

พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายใน(ที่)กายอยู่ ฯ

[๒๘๐] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า

อันฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตะกรุมจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขกัดกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง

หมู่สัตว์ตัวเล็กๆ ต่างๆ กัดกินอยู่บ้าง

เธอย่อมน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่าก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้

ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังพรรณนามาฉะนี้

(วิปัสสนา)

ภิกษุย่อม

พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายใน(ที่)กายอยู่ ฯ

[๒๘๑] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า

เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกรัดอยู่ ฯลฯ

[๒๘๒] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า

เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อ แต่ยังเปื้อนเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกรัดอยู่ ฯลฯ

[๒๘๓] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า

เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นผูกรัดอยู่ ฯลฯ

[๒๘๔] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า คือ

เป็นกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกรัดแล้ว เรี่ยรายไปในทิศใหญ่ทิศน้อย คือ กระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง

กระดูกแข้งไปทางหนึ่ง กระดูกขาไปทางหนึ่ง กระดูกสะเอวไปทางหนึ่ง กระดูกหลังไปทางหนึ่ง กระดูกสันหลังไปทางหนึ่ง กระดูกสีข้างไปทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกไปทางหนึ่ง กระดูกไหล่ไปทางหนึ่ง กระดูกแขนไปทางหนึ่ง กระดูกคอไปทางหนึ่ง กระดูกคางไปทางหนึ่ง กระดูกฟันไปทางหนึ่ง กระโหลกศีรษะไปทางหนึ่ง

เธอย่อมน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้

ดังพรรณนามาฉะนี้

(วิปัสสนา)

ภิกษุย่อม

พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายใน(ที่)กายอยู่ ฯ

[๒๘๕] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า คือ

เป็นกระดูกมีสีขาว เปรียบด้วยสีสังข์ ฯลฯ

[๒๘๖] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า คือ

เป็นกระดูกกองเรียงรายอยู่แล้วเกินปีหนึ่งขึ้นไป ฯลฯ

[๒๘๗] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า คือ

เป็นกระดูกผุ เป็นจุณแล้ว เธอย่อมน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า

ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังพรรณนามาฉะนี้

(วิปัสสนา)

ภิกษุย่อมพิจารณา

กายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายใน(ที่)กายอยู่ ฯ

จบนวสีวถิกาบรรพ
จบกายานุปัสสนา

เวทนานุปัสสนา

[๒๘๘] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่อย่างไรเล่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา หรือ
เสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา หรือ

เสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา หรือ

เสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนามีอามิส หรือ

เสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส หรือ

เสวยทุกขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนามีอามิส หรือ

เสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส หรือ

เสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส หรือ

เสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส

ดังพรรณนามาฉะนี้

(วิปัสสนา)

ภิกษุย่อม

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้าง

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า เวทนามีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาใน(ที่)เวทนาอยู่ ฯ

จบเวทนานุปัสสนา

<u>จิตตานุปัสสนา</u>

[๒๘๘] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไรเล่า
ภิกษุในธรรมวินัยนี้

จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ

จิตมีโทสะ ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ

จิตมีโมหะ ก็รู้ว่าจิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ

จิตหดหู่ ก็รู้ว่าจิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน

จิตเป็นมหรคต ก็รู้ว่าจิตเป็นมหรคต หรือจิตไม่เป็นมหรคต ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมหรคต

จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ หรือจิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ

จิตหลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น

ดังพรรณนามาฉะนี้

(วิปัสสนา)

ภิกษุย่อม

พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในบ้าง พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในจิตบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในจิตบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในจิตบ้าง ย่อมอยู่

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า จิตมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตใน(ที่)จิตอยู่ ฯ

จบจิตตานุปัสสนา

<u>ธัมมานุปัสสนา</u>

<u>นีวรณบรรพ</u>

[๒๙๐] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ อย่างไรเล่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

พิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ นิวรณ์ ๕

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ นิวรณ์ ๕ อย่างไรเล่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เมื่อกามฉันท์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า กามฉันท์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือ

เมื่อกามฉันท์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า กามฉันท์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง กามฉันท์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

กามฉันท์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
กามฉันท์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อพยาบาทมีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า พยาบาทมีอยู่ ณภายในจิตของเรา หรือ

เมื่อพยาบาทไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า พยาบาทไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง พยาบาทที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

พยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อม
รู้ชัดประการนั้นด้วย พยาบาทที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อถีนมิทธะมีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า ถีนมิทธะมีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือ

เมื่อถีนมิทธะ ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า ถีนมิทธะไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง ถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ถีนมิทธะที่ละ ได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อีกอย่างหนึ่ง

เมื่ออุทธัจจกุกกุจจะมีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า อุทธัจจกุกกุจจะมีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือ

เมื่ออุทธัจจกุกกุจจะไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าอุทธัจจกุกกุจจะไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง อุทธัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อุทธัจจกุกกุจจะที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อุทธัจจกุกกุจจะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อวิจิกิจฉามีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า วิจิกิจฉามีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือ

เมื่อวิจิกิจฉาไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า วิจิกิจฉาไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง วิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

วิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
วิจิกิจฉาที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
ดังพรรณนามาฉะนี้

(วิปัสสนา)

ภิกษุย่อม

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมใน ธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมใน(ที่)ธรรม
คือนิวรณ์ ๕ อยู่ ฯ

จบนีวรณบรรพ

<u>ขันธบรรพ</u>

[๒๙๑] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ อุปาทานขันธ์ ๕

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออุปาทานขันธ์ ๕ อย่างไรเล่า
ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นดังนี้ว่า

อย่างนี้รูป อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งรูป อย่างนี้ความดับแห่งรูป

อย่างนี้เวทนา อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งเวทนา อย่างนี้ความดับแห่งเวทนา

อย่างนี้สัญญา อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสัญญา อย่างนี้ความดับแห่งสัญญา

อย่างนี้สังขาร อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสังขาร อย่างนี้ความดับแห่งสังขาร

อย่างนี้วิญญาณ อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณ อย่างนี้ความดับแห่งวิญญาณ

ดังพรรณนามาฉะนี้

(วิปัสสนา)

ภิกษุย่อมพิจารณา

เห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมใน ธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมใน(ที่)ธรรม
คืออุปาทานขันธ์ ๕ อยู่ ฯ

จบขันธบรรพ

อายตบรรพ

[๒๙๒] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ อายตนะภายในและภายนอก ๖ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออายตนะภายในและภายนอก ๖ อย่างไรเล่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้จักนัยน์ตา รู้จักรูปและรู้จักนัยน์ตาและรูปทั้ง ๒ นั้น

อันเป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน์

อนึ่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ภิกษุย่อมรู้จักหู รู้จักเสียง ...

ภิกษุย่อมรู้จักจมูก รู้จักกลิ่น ...

ภิกษุย่อมรู้จักลิ้น รู้จักรส ...
ภิกษุย่อมรู้จักกาย รู้จักสิ่งที่จะพึงถูกต้องด้วยกาย ...

ภิกษุย่อมรู้จักใจ รู้จักธรรมารมณ์ และรู้จักใจและธรรมารมณ์ทั้ง ๒ นั้น

อันเป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน์ อนึ่ง

สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ดังพรรณนามาฉะนี้

(วิปัสสนา)

ภิกษุย่อม

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมใน ธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมใน(ที่)ธรรม

คือ อายตนะภายใน และภายนอก ๖ อยู่ ฯ

จบอายตบรรพ

โพชฌงคบรรพ

[๒๙๓] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม
คือโพชฌงค์ ๗

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือโพชฌงค์ ๗ อย่างไรเล่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือ

เมื่อสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ฯลฯ

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ฯลฯ

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อปีติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ฯลฯ

อีกอย่างหนึ่ง ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ฯลฯ

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ฯลฯ
อีกอย่างหนึ่ง เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือ

เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ดังพรรณนาฉะนี้

(วิปัสสนา)

ภิกษุย่อม

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมใน ธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมใน(ที่)ธรรม

คือโพชฌงค์ ๗ อยู่ ฯ

จบโพชฌงคบรรพ

จบภาณวารที่หนึ่ง

สัจจบรรพ (อริยสัจ 4)

[๒๙๔] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ

อริยสัจ ๔ อยู่

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออริยสัจ ๔ อยู่ อย่างไรเล่า
ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงว่า

นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ฯ

(ทุกขอริยสัจ)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย

ก็ทุกขอริยสัจเป็นไฉน

แม้ชาติก็เป็นทุกข์ แม้ชราก็เป็นทุกข์ แม้มรณะก็เป็นทุกข์ แม้โสกะ ปริเทวะทุกข์โทมนัสอุปายาส ก็เป็นทุกข์

แม้ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์

แม้ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์

ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์

โดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นทุกข์ ฯ

[๒๙๕] ดูกรภิกษุทั้งหลาย

ก็ชาติเป็นไฉน

ความเกิด ความบังเกิด ความหยั่งลงเกิด เกิดจำเพาะ ความปรากฏแห่งขันธ์ ความได้อายตนะครบ

ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันนี้เรียกว่าชาติ ฯ

ก็ ชราเป็นไฉน

ความแก่ ภาวะของความแก่ ฟันหลุด ผมหงอก หนังเป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์

ในหมู่สัตว์นั้นๆของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันนี้เรียกว่าชรา ฯ

ก็ มรณะเป็นไฉน

ความเคลื่อน ภาวะของความเคลื่อน ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาละ ความทำลายแห่งขันธ์

ความทอดทิ้งซากศพไว้ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ จากหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันนี้เรียกว่ามรณะ ฯ

ก็ โสกะเป็นไฉน

ความแห้งใจ กิริยาที่แห้งใจ ภาวะแห่งบุคคลผู้แห้งใจ ความผาก ณ ภายใน ความแห้งผาก ณ ภายใน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกธรรมคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าโสกะ ฯ

ก็ ปริเทวะเป็นไฉน

ความคร่ำครวญ ความร่ำไรรำพัน กิริยาที่คร่ำครวญ กิริยาที่ร่ำไรรำพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญ ภาวะของบุคคลผู้ร่ำไรรำพัน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกธรรมคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าปริเทวะ ฯ

ก็ ทุกข์เป็นไฉน

ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่กายสัมผัส อันนี้เรียกว่าทุกข์ ฯ

ก็ โทมนัสเป็นไฉน

ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่มโนสัมผัส อันนี้เรียกว่าโทมนัส ฯ

ก็ อุปายาสเป็นไฉน

ความแค้น ความคับแค้น ภาวะของบุคคลผู้แค้น ภาวะของบุคคลผู้คับแค้น ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกธรรมคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าอุปายาส ฯ

ก็ ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน

ความประสบความพรั่งพร้อม ความร่วม ความระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะอันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาความไม่ผาสุก ปรารถนาความไม่เกษมจากโยคะ ซึ่งมีแก่ผู้นั้น อันนี้เรียกว่า ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ ฯ

ก็ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน

ความไม่ประสบ ความไม่พรั่งพร้อม ความไม่ร่วม ความไม่ระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่

น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่เกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษมจากโยคะ คือ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร อมาตย์ หรือ ญาติสาโลหิต ซึ่งมีแก่ผู้นั้น อันนี้เรียกว่า ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ ฯ

ก็ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้น ก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน

ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึงมีความเกิดเป็นธรรมดา ขอความเกิดอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์

ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึงมีความแก่เป็นธรรมดา ขอความแก่อย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์
ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึงมีความเจ็บเป็นธรรมดา ขอความเจ็บอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่า ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า

โอหนอ ขอเราไม่พึงมความตายเป็นธรรมดา ขอความตายอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ ความปรารถนา ย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีโสกปริเทวทุกขโทมนัสอุปายาส เป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึงมีโสกปริเทวทุกขโทมนัสอุปายาสเป็นธรรมดา ขอโสกปริเทวทุกขโทมนัสอุปายาส อย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา

แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้น ก็เป็นทุกข์ ฯ

ก็โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ เป็นไฉน

อุปาทานขันธ์ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้เรียกว่า

โดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นทุกข์ ฯ
ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขอริยสัจ ฯ

(ทุกขสมุทัยอริยสัจ)
[๒๘๖] ดูกรภิกษุทั้งหลาย

ก็ ทุกขสมุทัยอริยสัจ เป็นไฉน

ตัณหานี้ใดอันมีความเกิดอีก ประกอบด้วยความกำหนัดด้วยอำนาจความเพลิดเพลิน

เพลิดเพลินยิ่งนักในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ฯ

[๒๘๗] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ตัณหานี้นั้น เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่ไหน เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่ไหน

ที่ใดเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

อะไรเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ฯ
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ ณ ที่นี้ ฯ
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ
จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ เป็นที่รักที่เจริญในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด

ย่อมเกิดขึ้นในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ

จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ

จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ

รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา ธัมมสัญญา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ

รูปสัญเจตนา สัททสัญเจตนา คันธสัญเจตนา รสสัญเจตนา โผฏฐัพพสัญเจตนา ธัมมสัญเจตนา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ

รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา ธัมมตัณหา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด

ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ

รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก ธัมมวิตก เป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้

เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ

รูปวิจาร สัททวิจาร คันธวิจาร รสวิจาร โผฏฐัพพวิจาร ธัมมวิจาร เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขสมุทัยอริยสัจ ฯ

[๒๙๘] ดูกรภิกษุทั้งหลาย

ก็ ทุกขนิโรธอริยสัจเป็นไฉน

ความสำรอกและความดับโดยไม่เหลือ ความสละ ความส่งคืน ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัย ในตัณหานั้น

ก็ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่ไหน เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่ไหน

ที่ใดเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับย่อมดับในที่นี้

อะไรเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ฯ

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับย่อมดับในที่นี้

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละย่อมละเสียได้ในที่นี้

เมื่อจะดับย่อมดับในที่นี้ ฯ

จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก

ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ฯ

จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก

ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ฯ

จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก

ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ฯ

รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา ธัมมสัญญา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก

ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ฯ

รูปสัญเจตนา สัททสัญเจตนา คันธสัญเจตนา รสสัญเจตนา โผฏฐัพพสัญเจตนา ธัมมสัญเจตนา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ฯ

รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา ธัมมตัณหา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก

ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ฯ

รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก ธัมมวิตก เป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก

ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ฯ

รูปวิจาร สัททวิจาร คันธวิจาร รสวิจาร โผฏฐัพพวิจาร ธัมมวิจาร เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก

ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธอริยสัจ ฯ

[๒๙๙] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจเป็นไฉน
นี้คือ มรรคมีองค์ ๘ อันประเสริฐ คือ

สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

ก็สัมมาทิฏฐิเป็นไฉน ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อันนี้เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ ฯ

สัมมาสังกัปปะ เป็นไฉน ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยาบาท ความดำริในอันไม่เบียดเบียน อันนี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ ฯ

สัมมาวาจา เป็นไฉน การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ อันนี้เรียกว่า สัมมาวาจา ฯ

สัมมากัมมันตะ เป็นไฉน การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม อันนี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ ฯ

สัมมาอาชีวะ เป็นไฉน อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ละการเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ อันนี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ ฯ

สัมมาวายามะ เป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เกิดฉันทะพยายามปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้

เพื่อมิให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้ว

เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อความตั้งอยู่ไม่เลือนหาย เจริญยิ่ง ไพบูลย์ มีขึ้น

เต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว อันนี้เรียกว่า สัมมาวายามะ ฯ

สัมมาสติ เป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้

พิจารณา**เห็นกายในกาย**อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

พิจารณา**เห็นเวทนาในเวทนา**อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

พิจารณา**เห็นจิตในจิต**อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

อันนี้เรียกว่า สัมมาสติ ฯ

สัมมาสมาธิ เป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม

บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจาร มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่

เธอบรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตกวิจารสงบไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร

มีปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอมีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยกาย เพราะปีติสิ้นไป

บรรลุตติยฌาน ที่พระอริยทั้งหลาย สรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข
เธอบรรลุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์ และดับโสมนัสโทมนัสก่อนๆ ได้

มีอุเบกขา เป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ อันนี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ฯ ดังพรรณนามาฉะนี้

(วิปัสสนา)

ภิกษุย่อมพิจารณา

เห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมใน ธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมใน(ที่)ธรรม

จบสัจจบรรพ

จบธัมมานุปัสสนา

---

[๓๐๐] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้อย่างนี้

ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ

พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

๗ ปียกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้

ตลอด ๖ ปี ... ๕ ปี ... ๔ ปี ... ๓ ปี ...๒ ปี ... ๑ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ

พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

๑ ปียกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้

ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ

พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

๗ เดือนยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้
ตลอด ๖ เดือน ... ๕ เดือน ... ๔ เดือน ... ๓ เดือน ... ๒ เดือน ... ๑ เดือน ... กึ่งเดือน

เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ

พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

กึ่งเดือนยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ วัน

เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ

พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย

หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก

เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์

เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ

เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์โทมนัส

เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง

เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ฉะนี้แล

คำที่เรากล่าว ดังพรรณนามาฉะนี้ เราอาศัยเอกายนมรรคกล่าวแล้ว

พระผู้มีพระภาคตรัสพระพุทธพจน์นี้แล้ว

ภิกษุเหล่านั้น ยินดี ชื่นชมภาษิตของพระผู้มีพระภาคแล้ว ฉะนี้แล ฯ

จบมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ ๙